

Sommaire

Introduction	7		
MIEUX COMPRENDRE L'ARTHROSE		Règle $4 \rightarrow$ Au moins 3 portions	
Une maladie complexe	10	de fruits et 3 portions de	31
Une maladie inflammatoire	11	légumes chaque jour	
Une maladie oxydative	12	Antioxydants contre radicaux libres	31
		Fibres contre inflammation	33
▶ LA DIÉTÉTIQUE ANTI-ARTHROS	SE	Règle 5 → Mettre plus	
Règle 1 → Utiliser les huiles		souvent coquillages	
d'olive, de colza et de lin	15	et crustacés au menu	35
Le choix de vos matières grasses est capital	16	Les crustacés au secours des articulations	35
Quelles sont les matières grasses idéales pour vos articulations?	18	Les coquillages : sains et savoureux Les bienfaits des algues	37 38
En pratique	21	Règle 6 → Consommer juste	
Règle 2 → Enrichir son	00	assez de calories pour garder son poids de forme	40
alimentation en oméga-3	22	Comment affiner sa silhouette	
Du poisson gras 2 à 3 fois par semaine	22	et donc alléger la pression sur ses articulations?	40
Dans les végétaux aussi	23		40
Pensez aux œufs!	23	▶ FAITES VOS COURSES:	
Pour vous inciter à passer à l'action	23	À VOS PANIERS!	
Règle 3 → Épicer plus souvent		Choisir ses huiles	45
ses plats	26	Choisir son vinaigre	46
Le gingembre, un anti-inflammatoire de premier plan		Choisir ses produits de la mer	46
	26	Choisir ses œufs	47
Le curcuma : un très fort potentiel		Choisir ses épices	48
anti-arthrose	28	Choisir ses fruits et légumes	48

▶ 47 RECETTES ANTI-ARTHROSE		Spaghettis au pesto et moules	
Carpaccio de fenouil	52	à l'italienne	85
Coupelles de chou-fleur et crevettes	53	Pâtes de la mer au parfum d'orange	87
Poêlée de poivrons aux anchois	54	Papillotes de saumon aux pruneaux	88
Mille-feuille de thon frais aux agrumes	56	Saumon en croûte de sel sur lit d'épinards	89
Salade de chou blanc au foie d'agneau	57	Tajine de boulettes à la tomate et à la coriandre	90
Pois chiches aux saveurs orientales	58	Gratin de potimarron à l'orientale	92
Rouleaux de printemps	60	Lasagnes de carottes et choux frisés	
Salade folle de pamplemousse	61	Moussaka à l'orientale	95
Salade de haricots verts aux filets d'anchois	62	Poivrons farcis aux lentilles, son d'avoine et curcuma	96
Salade rouge au gingembre	64	Œufs brouillés au chou vert	97
Rouleaux de courgettes au guacamole et à la spiruline	65	Omelette au chèvre et aux herbes fraiches	98
Tomates farcies aux rillettes de maquereau	67	Mousse aux fruits rouges en verrines	100
Aïoli	68	Blanc-manger sous coulis de cerise	101
Cuillères de Saint-Jacques au curry	69	Clafoutis aux cerises	102
Soupe au pistou	70	Pain d'épices en duo glacé-grillé	104
Gâteau de carotte sauce curry	72	Verrines poire-chocolat	105
Filets de daurade au curry	73	Muffins aux myrtilles	106
Darnes de thon aux carottes	74	Pêches au thym	108
Bar à la mangue et purée de patate	, ,	Salade de fruits épicée	109
douce	76	Tarte aux abricots épicée	111
Bâtonnets de veau au gingembre	77	Pruneaux à l'orange	112
Couscous à l'agneau	78	Salade de fruits rouges au thym	
Rôti de porc à la sauge sur lit		citron	113
de carottes	80	ANNEXES	
Poêlée de foie de veau au riz	81	Tables	116
panaché Paulot au aurry	82	Bibliographie	125
Poulet au curry	02		
Sardines à la plancha et sorbet à la tomate	84		

Introduction

Il existerait donc une façon de se nourrir qui permettrait de préserver ses articulations et soulager les douleurs de l'arthrose? En bien oui! Bienvenue dans l'ère de la médecine nutritionnelle.

Cette nouvelle discipline, en accord à la fois avec des pratiques millénaires et les recherches les plus récentes, est avant tout une médecine préventive.

La médecine nutritionnelle est née d'un constat. Malgré leur utilité, les médicaments ne peuvent compenser les méfaits d'une mauvaise alimentation. Les mauvaises habitudes alimentaires font le lit de la maladie. Vrai me direz-vous pour les maladies cardio-vasculaires, les cancers... mais l'arthrose? Eh bien détrompez-vous. Vous allez découvrir que l'arthrose ne se résume pas à une simple usure du cartilage liée à l'âge. C'est une maladie complexe. Dans un premier temps, nous allons tenter de comprendre quels sont les mécanismes en jeu dans l'arthrose. Ensuite, grâce aux travaux de recherche en nutrition les plus récents, nous allons voir qu'une alimentation adéquate peut permettre d'infléchir ce processus. Ainsi pour la première fois, un livre se propose de vous guider vers une alimentation vraiment protectrice du cartilage. Quels sont les aliments clés? Comment les choisir? Où les acheter? Comment les accommoder?

47 recettes inédites sont là pour vous mettre sur la voie, permettant pour chacune, de vérifier le niveau de la protection anti-inflammatoire et antioxydante. Simples et savoureuses, ces recettes sont adaptées à la cuisine de tous les jours et quelques-unes d'entre elles conviendront même aux grandes occasions.

Alors bonne lecture et bon appétit!

Règle n° 1

UTILISER LES HUILES D'OLIVE, DE COLZA ET DE LIN

Vous le savez maintenant, l'arthrose est une maladie inflammatoire. Or les graisses végétales que vous consommez jouent un rôle crucial dans cette inflammation.

Certaines d'entre elles, que l'on appelle oméga-6, conduisent l'organisme à fabriquer des substances inflammatoires. On les trouve dans les huiles et margarines de tournesol, de maïs, de pépins de raisin, dans les huiles de mélange (conçues à la fois pour l'assaisonnement et la cuisson), dans les œufs de poules nourries aux céréales (le jaune en particulier), certaines viandes, le foie de certains animaux.

D'autres graisses, que l'on appelle oméga-3, agissent au contraire comme de véritables pare-feux en enrayant le cercle vicieux de l'inflammation. On les trouve dans les huiles et margarines de colza, dans le poisson. Il existe d'autres graisses encore, qu'on appelle oméga-9 ou mono-insaturées. Vous les connaissez, ce sont celles qu'on trouve dans l'huile d'olive. Elles aussi peuvent freiner l'inflammation, même si elles sont moins puissantes que leurs cousines oméga-3.

Le premier réflexe nutritionnel à adopter quand on souffre d'arthrose est donc de diminuer les aliments qui contiennent des oméga-6 et de les remplacer par ceux qui contiennent des oméga-3 et des oméga-9. Mais cela ne suffit pas car on trouve ces graisses pro-inflammatoires dans bon nombre de produits transformés par l'industrie agroalimentaire et là difficile d'y échapper. C'est là qu'intervient le deuxième réflexe nutritionnel à acquérir : consommer plus d'oméga-3 pour contrebalancer les effets pro-inflammatoires de ces graisses. Voyons cela plus en détail.

Des graisses dangereuses: les trans

Ces graisses mal connues du public ont trois origines: la transformation par l'industrie de certains corps gras pour les incorporer aux biscuits par exemple; la digestion par les ruminants des graisses présentes dans leur alimentation; le chauffage des huiles industrielles, notamment au cours de l'étape de désodorisation, mais aussi les grillades de viandes que l'on fait à la maison.

C'est ainsi qu'on rencontre des acides gras trans dans les laitages, dans les aliments transformés qui contiennent des « huiles partiellement hydrogénées », dans les huiles qui n'ont pas été pressées à froid, dans les corps gras solides pour fritures de type Végétaline et dans certains aliments grillés. De nombreux acides gras trans produits industriellement sont inflammatoires. Ils peuvent aussi entraîner des maladies cardiovasculaires. On ne sait pas encore si c'est aussi le cas des acides gras trans du beurre et des laitages.

LE CHOIX DE VOS MATIÈRES GRASSES EST CAPITAL

Si les graisses jouent un rôle aussi fondamental dans l'inflammation et les maladies comme l'arthrose c'est parce qu'elles sont formées d'acides gras (lire encadré) à partir desquels nous fabriquons des hormones appelées prostaglandines. Quels sont ces acides gras?

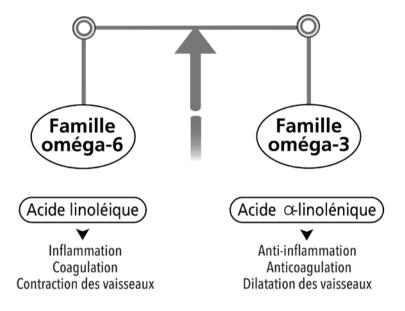
À partir des acides gras oméga-6, nous pouvons synthétiser des prostaglandines dont les effets favorisent l'inflammation, la coagulation du sang et la contraction des vaisseaux sanguins. À partir des acides gras oméga-3, nous fabriquons des prostaglandines aux actions opposées à celles dérivées des oméga-6: effets anti-inflammatoires et anticoagulants et favorisant la dilatation des vaisseaux. Dans les meilleures conditions, ces effets opposés sont en équilibre.

Les acides gras, qu'est-ce que c'est?

On distingue les graisses d'après les acides gras qui les composent. Les acides gras sont des chaînes constituées essentiellement de carbone et d'hydrogène. Lorsque ceux-ci, du fait de leurs caractéristiques chimiques, ne peuvent plus accepter d'hydrogène, ils sont dits « saturés ». Ils sont dits « mono-insaturés » lorsqu'ils peuvent accepter un seul atome d'hydrogène et « polyinsaturés » lorsqu'ils peuvent en fixer plusieurs.

Parmi les acides gras polyinsaturés, deux sont « essentiels » : l'organisme ne sachant pas les fabriquer, ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation. Ce sont les acides linoléique (tournesol, maïs) et alpha-linolénique (noix, lin, colza). Une fois absorbés, l'un et l'autre sont transformés en d'autres acides gras. L'acide linoléique et les acides gras auxquels il donne naissance sont des oméga-6, l'alpha-linolénique et tous les acides gras issus de ce dernier, des oméga-3.

Le problème c'est que l'alimentation contemporaine apporte beaucoup plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Le rapport actuel oméga-6 / oméga-3 dans l'alimentation des Français, des Belges, des Suisses ou des Canadiens varie entre 10/1 et 20/1 alors qu'il devrait idéalement se trouver autour de 4/1. Avec ce ratio de 20/1, c'est le métabolisme des oméga-6 qui prend le pas sur celui des oméga-3. Nous synthétisons beaucoup plus de composés inflammatoires que de composés anti-inflammatoires. Conséquence: une alimentation dont le ratio oméga-6 / oméga-3 est déséquilibré favorise l'inflammation chronique qui entretient la maladie. La solution? Manger moins d'aliments riches en oméga-6 et plus d'aliments contenant des oméga-3 afin de tendre le plus possible vers un ratio de 4/1. Ce ratio oméga-6 / oméga-3 sera calculé pour chaque recette donnée en deuxième partie d'ouvrage. La première étape de ce rééquilibrage, peut-être la plus importante, passe par le choix judicieux des corps gras utilisés pour cuisiner, assaisonner, et aussi tartiner.



QUELLES SONT LES MATIÈRES GRASSES IDÉALES POUR VOS ARTICULATIONS ?

Aujourd'hui les données convergent pour conseiller de réduire la consommation de graisses saturées et d'acides gras trans, d'augmenter les graisses mono-insaturées et surtout nous venons de le voir, d'augmenter les oméga-3 au détriment des oméga-6.

Si vous utilisiez de l'huile de tournesol, de maïs ou de pépins de raisin, ou une huile de mélange de type Isio 4, il vous faut en changer car elles sont beaucoup trop riches en oméga-6. Même chose pour les margarines Fruit d'Or au tournesol et pour la Végétaline si vous faites des fritures. Dans ce contexte, on conseillera les huiles d'olive, de colza et de lin. Les huiles d'olive et de colza sont toutes deux riches en acides gras mono-insaturés tout en apportant relativement peu d'acides gras saturés et d'acides gras oméga-6. Les huiles de colza et de

lin ont l'avantage d'apporter en plus des oméga-3. Pour un apport suffisant en oméga-3, il est conseillé de consommer au moins 1 cuillerée à soupe d'huile de colza, de lin ou d'olive par jour, avec une quantité supplémentaire variable selon les besoins caloriques de chacun. Une cuillerée à soupe d'huile de colza apporte environ 1 à 1,5 g d'acide alpha-linolénique (ALA) et 1 cuillerée à soupe d'huile de lin en apporte environ 8 à 8,5 g.

Au petit déjeuner

On peut consommer un peu de beurre cru (riche en vitamine A) en parallèle avec une margarine riche en oméga-3 (margarine de colza), les plus équilibrées et les plus goûteuses étant les margarines St Hubert aux oméga-3 et Primevère.

O Pour assaisonner

L'huile de colza peut s'utiliser, seule ou additionnée d'huile d'olive, pour l'assaisonnement de vos salades et de vos plats chauds.

Pour la cuisine

L'huile de colza peut occasionnellement se faire chauffer (contrairement à ce que l'on peut lire sur l'étiquette) à partir du moment où les règles d'usage sont respectées, c'est-à-dire ne pas faire fumer l'huile. Mais pour cuisiner régulièrement à la poêle et à haute température, mieux vaut quand même utiliser l'huile d'olive.

Pour les pâtisseries

Sachez que vos gâteaux et pâtes à tarte ne perdront rien de leur saveur si vous les confectionnez avec une margarine riche en oméga-3. Et si vous ne disposez pas de margarine, vous pouvez tout à fait ajouter un mélange d'huile d'olive et de beurre (50/50) à vos préparations salées ou un mélange d'huile de colza et de beurre (50/50) à vos préparations sucrées.

Plats préparés, aliments industriels

Lisez bien les étiquettes. Limitez les aliments dans lesquels la principale huile végétale est l'huile de tournesol, et ceux qui contiennent des acides gras partiellement hydrogénés (acides gras trans).

♠ Au restaurant

Les sauces pour salades sont souvent préparées avec de l'huile de tournesol. Prenez le contrôle de l'assaisonnement de votre salade en demandant une burette d'huile d'olive. Tous les restaurants n'ont pas d'huile de colza, mais ils ont la plupart du temps de l'huile d'olive.

A la cantine

Informez-vous sur les huiles utilisées dans votre restaurant d'entreprise et dans la cantine scolaire que fréquentent vos enfants. Essayez de faire bouger les choses!

EN PRATIQUE

LES GRAISSES À BANNIR	LES GRAISSES À PRIVILÉGIER
Les huiles de tournesol, de maïs, de soja, de pépins de raisin et les margarines qui en sont dérivées	Les huiles de colza et de lin en assaisonnement des salades ou des plats chauds et de l'huile d'olive pour la cuisson, les margarines enrichies en oméga- 3 type St Hubert oméga-3 ou Primevère

L'huile de lin, un concentré d'oméga-3

Après avoir été longtemps interdite à la vente pour la consommation humaine en France en raison de son instabilité, l'huile de lin est autorisée depuis plusieurs années, et sa grande richesse en oméga-3 en fait une huile très intéressante. Attention cependant à bien la conserver car elle est fragile et rancit plus vite que les autres huiles. Il est donc recommandé de l'acheter biologique, de 1^{re} pression à froid, conditionnée en petite quantité (maximum 25 cl) dans un flacon en verre opaque afin d'éviter qu'elle rancisse. Pour faire le plein d'oméga-3, on peut aussi consommer des graines de lin qu'il faudra broyer au préalable pour une meilleure absorption des acides gras.

SOUPE AU PISTOU

> Pour 6 personnes





INGRÉDIENTS

400 g de haricots blancs frais 200 g de haricots rouges 250 g de haricots verts 250 g de courgettes 2 tomates 1 carotte 1 poireau 150 g de pâtes à potage 1 tablette de bouillon de légumes 1 bouquet de basilic 2 gousses d'ail 5 cl d'huile de colza, 5 cl d'huile d'olive 1 c. à s. de pignons 50 g de parmesan Sel, poivre

6/OMÉGA-3			
POUVOIR ANTIOXYDANT			
. 6 582 μmol			
TIONNELLES			
298 kcal			
16 g			
25 g			
15 g			

10

20

- ➤ Cuire les haricots dans une marmite avec 3 l d'eau et amener à ébullition. Peler la carotte, nettoyer le poireau, rincer les tomates et les couper. Les ajouter dans la marmite avec la tablette de bouillon et faire cuire 35 min.
- ➤ Laver les courgettes, équeuter les haricots verts. Les ajouter à la soupe avec les pâtes. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 15 min.
- ➤ Détacher les feuilles de basilic, les rincer et les sécher. Dans un mortier, les piler avec les pignons et l'ail épluché. Saler, poivrer, verser l'huile en filet et rajouter en dernier la moitié du parmesan.
- ➤ Transvaser dans un bol à mixer et donner 3 à 4 tours afin d'obtenir un pommade. Le pistou est prêt.
- ➤ Dans une soupière, mettre 2 c. à s. de cette pommade, puis, diluer un peu de soupe puis la soupe entière. Mélanger bien le tout. Parsemer de parmesan.
- Servir très chaud en présentant dans des bols séparés, gruyère et pistou pour que chacun puisse assaisonner sa soupe selon sa convenance.



MUFFINS aux myrtilles

➤ Pour 6 personnes





INGRÉDIENTS

250 g de farine de son (ou farine complète)

200 g de myrtilles fraîches ou surgelées

50 g d'amandes effilées 30 g de graines de lin broyées

2 œufs

15 cl de lait

40 g de margarine

120 g de sucre

3 c. à s. d'huile d'olive

1 sachet de levure chimique

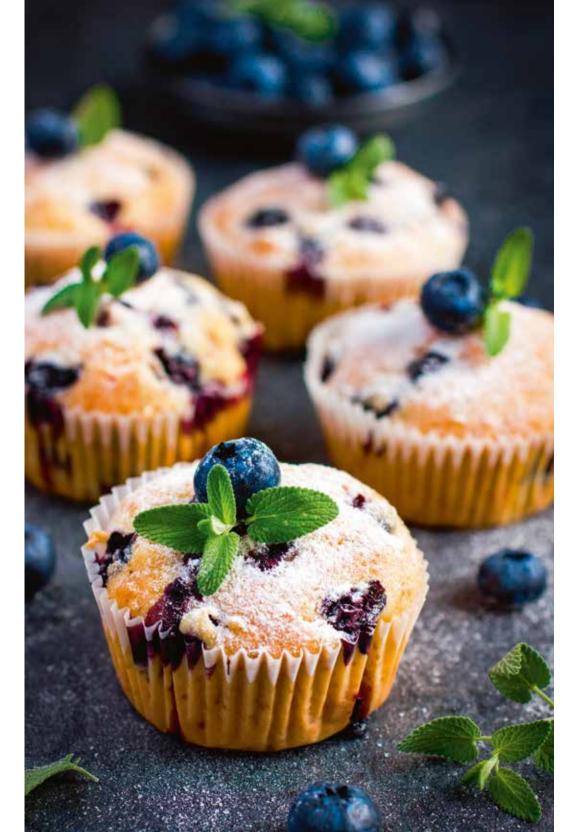
1 pincée de sel



- ➤ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6) Mélanger la farine (conserver 1 à 2 c. à s. pour le moule) avec la levure, le sucre, les graines de lin broyées et le sel.
- ➤ Fouetter les œufs, l'huile et le lait. Rajouter à la farine. Faire fondre la margarine, la laisser tiédir et l'incorporer au mélange. Travailler jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ➤ Rincer les myrtilles si elles sont fraîches et les éponger. Les ajouter (non décongelées si elles sont surgelées) délicatement à la préparation.
- ➤ Graisser des moules à muffins, saupoudrer de farine et répartir la pâte dans les moules. Disposer des amandes effilées sur le dessus. Enfourner 20 min jusqu'à ce que les muffins soient gonflés et dorés. Laisser refroidir 30 min avant de démouler.

→ Conserver le bon ratio

Les graines de lin compensent par leur richesse en oméga-3 le déséquilibre de la margarine et des œufs classiques. Si vous vous passez de graines de lin, il faut donc impérativement utiliser des œufs et une margarine aux oméga-3.



L'ALIMENTATION OPTIMALE QUI PRÉSERVE VOS ARTICULATIONS

Pour la première fois, un livre présente le régime alimentaire qui protège vraiment le cartilage. Quels sont les aliments-clés ? Comment les choisir ? Où les acheter ? Comment les accommoder ? Découvrez-le dans ce livre sans équivalent.

La science a montré ces dernières années que certains aliments permettent d'abaisser de manière significative le niveau d'inflammation dans les articulations. Et en diminuant l'inflammation, on soulage aussi les douleurs. Les aliments courants présentés dans ce livre sont **un concentré de substances hautement protectrices** : acides gras anti-inflammatoires, vitamines, minéraux, phytonutriments antioxydants...

Si vous faites partie de ces 6 millions de Français qui souffrent d'arthrose, ne passez pas à côté de ce livre. Il n'est pas question ici de traitements miracles car on ne guérit pas l'arthrose. Il s'agit d'en **contrôler l'évolution à l'aide d'une alimentation adaptée**. Et ca marche!

▶ 47 recettes inédites sont là pour vous mettre sur la voie. Un système de repères nutritionnels exclusifs vous donne le niveau de la protection articulaire apportée par chaque plat. Simples et savoureuses, ces recettes sont adaptées à la cuisine de tous les jours.

Cécile BERTRAND est diététicienne-nutritionniste, au sein de La Maison de santé de La Vaunage près de Nîmes.

ACHETER CE LIVRE

12,90 € PRIX TTC FRANCE



thierrysouccar.com

